

Přímý důsledek nezákonných vládních restrikcí, nošení roušek, respirátorů a Lockdownů: Počet lidí s duševními problémy v ČR se zvedl o více než 300 %!

- CZ24 News | 26. června 2021



ČESKO: Popisovaná zdravotní témata nemohou být náhradou za odborné zdravotní vyšetření. Pro stanovení zdravotních závěrů je vždy třeba obrátit se na lékaře.

Po roce přinášíme opět rozhovor s Jiřím Čapovcem, celostním terapeutem, koučem a mentorem, který se zabývá celostní a funkční medicínou. Jiří propojuje osobní rozvoj, psychosomatiku, epigenetiku, psychologii, neurovědy a práci s podvědomím. Povídáme si spolu tentokrát o úzkostech, strachu, depresích a této, pro většinu lidí, velmi náročné době.

Předchozí rozhovor s Jiřím Čapovcem s názvem „Návod na kompletní uzdravení“ si můžete připomenout

zde: <https://www.celostnimedicina.cz/navod-na-komplexni-uzdraveni-vcetne-vizualizace-rozhovor-s-jirim-capovcem.htm>

Jiří Čapovec se - kromě působení v oblasti nemocí, fyzického a duševního zdraví - zaměřuje také na psychologii mezilidských vztahů. Vede vlastní studie a výzkumy z oblasti fyzického a duševního zdraví.

Jiří, Vy se mimo jiné, hodně zabýváte duševním zdravím. Jak je na tom podle Vás v současnosti česká populace? Tato situace a už více jak rok trvající omezení k nárůstu pohody zřejmě zrovna nepřispívají...

Za rok 2020 se počet klientů řešících problémy s duševním zdravím zvedl o více než 300 %. Moji kolegové terapeuti to mají velmi podobně. Jsme na bodě mrazu. Slepě předáváme svou zodpovědnost a moc do rukou falešným autoritám, které hazardují s našim zdravím i životem a zkoušejí, kolik toho ještě vydržíme. Musíme si uvědomit, že jen absence dostatku kyslíku v našem organismu a špatně okysličené tělo a mozek má negativní dopad na naše duševní i fyzické zdraví.

Společnost je doslova šikanovaná – všechny ty zákazy, omezení, nařízení, a hlavně šíření strachu vedou k tomu, že jsme neustále ve stresu, bojíme se o své zdraví, zdraví svých blízkých a nemluvíme o rozdělení společnosti na dva tábory, které jsou poštvávány proti sobě. To se vše negativně podepisuje na naši duševní pohodu, oslabuje to náš imunitní systém a přispívá k rozvoji nemocí. Ze společnosti se téměř vytratil osobní kontakt, úsměv, dobrá nálada, radost, a to je rozhodně velmi důležitý faktor, který negativně ovlivňuje naši duševní pohodu. Lidé se v dnešní společnosti bojí scházet, nemohou často ani sportovat, nemají kde vypnout, relaxovat, trávit volný čas. Nemohou se často ani věnovat svým koníčkům. Volnočasové aktivity, relax, sport, zábava, osobní kontakt a další dávají lidem možnost vypnout, zbavit se stresu, bavit se, relaxovat a zklidnit mysl. Pokud tuto možnost nemáme, tak se zhoršuje naše duševní zdraví, hromadí se v nás stres, a to vše má negativní důsledky na naše fyzické zdraví a obecně kvalitu života.

Myslím, že dnešní generace malých dětí má velmi dobrý základ pro vznik a rozvoj různých psychických poruch, ale hlavně sociální fobie, kdy nejsou správně socializovaní a chybí jim osobní kontakt a interakce. Všechn kontakt a interakce se přenesl do online světa pomocí hovoru a videohovoru. Děti se učí online, nestýkají se se svými vrstevníky. To vše dává velmi silný podklad pro sociální fobii a další psychické a duševní poruchy.

Ty největší problémy nás teprve čekají, toto je jen začátek. Očekávám, že všechna omezení a vše s tím spojené bude mít dlouhotrvající důsledky na zdraví v naší společnosti, které se budou projevovat v následujících měsících až letech.

Jak z toho ven? Jaká jsou Vaše hlavní doporučení pro dnešní dobu?

V první řadě přijmout 100% zodpovědnost za sebe, své zdraví a svůj život. Přestat si hrát na oběť. Stát se tvůrcem svého života. Na místě je rozhodně zbavit se strachu a stresu, který oslabuje náš imunitní systém, oslabuje a vyčerpává naše tělo i mysl, ale také snižuje naše osobní vibrace.

Naše tělo je silné a má obrovskou moc regenerace a uzdravení. Tato schopnost těla sahá až daleko za hranice našeho poznání. Problém je v tom, že často se necháme ovlivňovat falešnými autoritami a medií, které nám jen chtějí prodávat rychlé a snadné řešení.

Mezi má hlavní doporučení patří:

- **Zbavit se strachu a stresu** – strach i stres oslabují naše fyzické tělo i imunitu, a tím se snižuje odolnost proti virům a bakteriím. Navíc stres i strach mění naši biochemii v mozku včetně změny hormonální rovnováhy v těle, která přispívá k rozvoji duševních poruch a onemocnění.
- **Trávit více času v přírodě a na sluníčku** – vitamín D ze Slunce je nejdůležitější prvek pro naši imunitu, duševní pohodu a celkové zdraví
- **Posílit svůj imunitní systém a kompletně změnit svůj životní styl** – důležitá je kvalitní strava, zejména ovoce a zelenina a obecně rostlinná strava. Vyřadit je dobré bílý cukr, bílou mouku a obecně lepek a živočišnou stravu. Dále mít dostatek kvalitního spánku. Zbavit se strachu, stresu a trávit čas v přírodě a na sluníčku. Důležité je mít také dostatek pohybu, správně dýchat, dodržovat pitný režim a mnoho dalšího.
- **Zvyšovat své osobní vibrace** – pravidelná meditace, změna životního stylu a návyku, opět trávit

více času v přírodě. Zapracovat na sebelásce a vztahu k sobě, otevřít své srdce a dělat to, co nás baví a naplňuje. Jednoduše být šťastní a pěstovat ve svém životě svou vnitřní svobodu, která se pak promítne i do vnějšího světa.

- **Dýchat, dýchat a dýchat** – okysličení organismu, těla i mozku je pro nás životně důležité. Pokud nemáme dostatek kyslíku, tak to opět oslabuje náš imunitní systém, způsobuje to změny v hormonální rovnováze a biochemii mozku, která přispívá k rozvoji duševních poruch. Naše tělo pak rychleji stárne a buňky rychleji odumírají. Doporučuji praktikovat každý den tzv. Wim Hofovou metodu.

Vím o Vás, že jste vytvořil model úzkostí. Můžete našim čtenářům přiblížit, z čeho úzkosti pramení a jak se jich zbavit?

Ze své praxe vím, že polovina úspěchu u léčby úzkosti je identifikovat, z čeho má klient strach. Pokud najdeme zdroj strachu a situaci z minulosti, se kterou je tento strach spojený, nebo respektive kde vznikl, tak stačí vytvořit strategii, která – spolu se správnými nástroji – vede k plnému a trvalému uzdravení.

Úzkost není nic jiného než naučená podvědomá reakce našeho organismu skrze limbický otisk na konkrétní situaci, nebo vjem, který je spojený s nějakou situací (událostí) v minulosti. A my už ze své praxe víme, jak tuto reakci změnit až na podvědomé úrovni, a tím změnit limbický otisk a zprávu, kterou mozek (podvědomí) předává buňkám do těla skrze nervový systém. Následně dochází k uzdravení a získání kontroly nad vlastním životem.

Model úzkosti Jiřího Čapovce jsem vytvořil a zpracoval na základě své praxe. Kdy jsem si začal všimnat u svých klientů, kteří řešili problémy s úzkostí stejných rysů a velmi podobných scénářů. Začal jsem tyto výsledky analyzovat a došel k zajímavému odhalení: Existují 4 oblasti života (4 kvadranty) se kterými jsou spojeny konkrétní strachy. Každý kvadrant (oblast života) má své specifické řešení a strategii, která vede k trvalému uzdravení. Tento model úzkosti lze aplikovat na 95% populace a u zbylých 5% populace jsou zdroje strachu velmi různorodé a atypické.

Tento můj osobní model úzkosti pomůže identifikovat příčiny – zdroje strachu a následně vytvořit strategii a nalézt řešení na cestu k uzdravení.



Může si člověk vypěstovat odolnost vůči strachu? Dá se pracovat na vlastní odvaze a přestat se života a nejrůznějších věcí bát?

Samozřejmě, že ano. Strach není skutečný a jediné místo, kde může existovat, je v naší mysli, a to z myšlenek na budoucnost. Naše mysl a představivost vytváří negativní očekávání, domněnky, scénáře a nutí nás prožívat emoce strachu z něčeho, co neexistuje, a nikdy existovat nemusí. Z toho plyne jediné: Klíčem k odolnosti vůči strachu je nutné naučit se ovládnout svou mysl, ale také si přestat vytvářet domněnky a negativní očekávání. Nasměrovat svou pozornost jiným směrem. Naučit se zvládat negativní myšlenky a pochopit, že myšlenky nás nedefinují. Každý si může vybrat, jaké myšlenky bude rozvíjet, a naopak, kterým nebude věnovat pozornost (a které pak zmizí). Všichni máme v sobě dva vlky. Jeden je dobrý a druhý zlý. Který vyhraje? Ano, ten, kterého budeš krmit. K tomu může pomoci meditace, nebo všímavost a obecně všechny techniky, zaměřené na přítomný okamžik, ale i vděčnost.

Další důležitou součástí je emoční inteligence. Naučit se pracovat se strachem, pochybnostmi a obecně negativními emocemi. V neposlední řadě je to otázka sebevědomí a sebelásky. Pokud věřím v sebe, ve své dovednosti, ve svou cestu a zároveň věřím ve vesmír (něco vyššího), tak není důvod se

bát. Víra v sebe rozpouští všechny strachy a otevírá nám cestu k seberealizaci, hlubokému štěstí a vnitřnímu klidu.

Všechny strachy mají jedno společné: strach z neznáma. Jde o obavy a pochybnosti z toho, co bude. Pokud nevíme, co může nastat v budoucnu, tak si hned ve své mysli vykládáme nejhorší scénáře. To v nás aktivuje hluboce zakořeněné obavy, které jsou kořenem všech ostatních strachů. Proto je dobré se otevřít novým věcem a nebrat život tak vážně. Uvědomit si, že každá překážka, problém a neúspěch nás vedou k (sebe)poznání, získání nových informací a zkušeností, které můžeme využít pro náš osobní růst a následný úspěch. Každý neúspěch vede k ještě většímu úspěchu.

Jde o uvědomění a získání určité perspektivy vnímání reality. Zde může pomoci jednoduchá rovnice života: $U + R = V$. **Událost + reakce = výsledek**. Pokud ve svém životě nejsi spokojený se svými výsledky, tak změň své reakce na předchozí události. Pokud budeme žít v přítomnosti tady a teď, můžeme získat větší kontrolu nad svými reakcemi, a tím i tvorbou své vlastní reality a svého života.

Specifickým tématem jsou deprese. Co radíte lidem, kteří jimi trpí?

Problém s depresemi je v tom, že je špatně pochopena a nikde se nemluví o tom, co skutečně tuto duševní poruchu způsobuje a jaké jsou její příčiny. Příčin deprese je mnoho, ale rozhodně mezi nejčastější patří ztráta smyslu života. Pokud nemáme v životě žádný smysl, životní poslání, nebo jsme o něj přišli, tak přichází stagnace a vytváří se prostor pro vznik a rozvoj deprese v našem životě. Deprese je problém toho, že od života nedostáváme to, co chceme. Proto je nutné se v první řadě hluboce zamyslet, co vlastně od života chceme. Je to otázka sebepoznání a poznání sebe, svých vnitřních hodnot, své životní cesty, svého smyslu. Musíme si odpovědět na otázky „*Kdo jsem? Kým chci být? Kam chci směřovat?*“ Je potřeba být k sobě upřímní. Odpověď se ukrývá uvnitř každého z nás, ale je nutné se propojit se svou intuicí a spojit se svým zdrojem srdcem a tam hledat odpovědi.

Pokud nejsme šťastní v životě a dostaneme se do fáze stagnace, tak vytváříme prostor pro vznik a rozvoj deprese. Většina z nás hledá štěstí ve vnějším světě (peníze, majetek, partner/ka...), ale to vede jen k iluzi pocitu štěstí, který za chvíli vymizí a zase nás naplní vnitřní prázdnota. Štěstí nemůžeme hledat ve vnějším světě. Štěstí se ukrývá v nás samotných, štěstí je stav mysli. Jednoduše začni žít tady a teď, buď vděčný za vše, co je součástí tvého života, a dělej, co tě baví a naplňuje. Jednoduše začni být šťastný a následuj své srdce, a nikoliv svůj rozum.

Mezi mé doporučení pro lidi, kteří trpí depresí určitě patří:

- Trávit více času v přírodě (chození naboso, meditace, všímavost a další)
- Stanovit si v životě cíle + strategii k jejich dosažení
- Najít sám sebe
- Objevit smysl života a životní poslání
- Zbavit se stresu (tím je myšleno i odstranění příčin chronického stresu)
- Pravidelná meditace
- Hluboké dýchání (Wim Hofova metoda alespoň jednou denně)
- Změnit svůj životní styl (sportovat; jíst méně, ale kvalitněji; odbourat stres; zlepšit kvalitu spánku a další)
- Ranní studené sprchy a otužování
- Změna návyku (nahradit staré nefunkční návyky, které poškozují zdraví a nahradit je návyky s pozitivním přínosem)
- Naučit se být k sobě autentický (neřešit, co si ostatní o mě budou myslet; říkat a žít život podle sebe; nehledět na to, co nám ukazuje a předkládá společnost, ale žít v souladu se svým srdcem a svými touhami)
- Změnit své okolí a prostředí ve kterém žijeme (zbavit se negativních lidí, kteří nás shazují, jsou

pesimističtí a okrádají nás o energii; místo toho si najít mentory, přátele, kteří nás podpoří, inspirují a motivují ke změně)

- Žít tady a teď a užívat si plně přítomnost

Zdroj: vipnoviny